Pan de Calabaza

Sirve: 32 porciones

Ingredientes

- 1 lata calabaza (15 onzas)
- 1 taza azúcar
- 1/4 taza aceite vegetal
- 1 taza yogur, sin sabor, bajo en grasa
- 1 1/2 tazas harina (todo uso)
- 1 1/2 tazas harina integral
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 2 cucharaditas bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas canela
- 1/2 cucharadita sal
- 1 taza pasitas

Preparación

Caliente el horno a 350°F.

1. En un tazón grande, bata bien la calabaza, azúcar, aceite y yogur.
2. En un tazón mediano, combine las harinas, polvo para hornear, bicarbonato de sodio, canela y sal. Agregue a la mezcla de calabaza, agitando hasta tener una pasta húmeda.
3. Integre las pasitas.
4. Vierta en 2 moldes para pan de 9x5x3 pulgadas y hornee durante 1 hora.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	110
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	150 mg
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Deje enfriar sobre una rejilla durante 10 minutos, saque el pan del molde y deje enfriar completamente.

Notas

Sustituir yogur por huevos y aceite, reduce la grasa y el colesterol

Iowa State University Extension, Food for Fitness and Fun, November 2000